FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MDMA

Par Rdeuxderdeux Posté le 25/12/2020 à 22h38

Bonjour, j'ai 18 ans et j'ai consommé un ecstasy cet été..
J'en prend une fois par an depuis 3 ans, l'année dernière un peu plus que 1.
Mais cette fois j'ai prit que un entier et une moitié (je ne connais pas les dosages) et c'était vraiment horrible, j'étais en dépression maintenant ça va mieux je ne pense plus noir, et j'étais parano pendant plus d'une semaine (l'impression qu'un esprit était chez moi, voir un objet qui bouge, faire des cauchemars réalistes) mais l'état anxieux est toujours là, la dernière fois j'ai dû mettre 9 mois à ne plus stresser pour rien, j'ai même commencé à croire en Dieu, aux succubes et aux esprits malais qui venaient l'embêter la nuit avec des cauchemars vraiment horrible, ce que je remet en doute maintenant :/
Mon état mental a prit un coup car maintenant je suis anxieux, je n'arrive pas à manger avec des gens autres que ma famille, impossible de manger car je suis anxieux ça me donne la nausée, et ne parle plus aussi bien que avant maintenant je n'aime pas parler aux gens et j'ai l'impression que ce que je dis n'a rien d'important..
Je devrais voir un psy et lui parler de ça ou c'est pas la peine?
Merci bcp

1 RÉPONSE

Moderateur - 30/12/2020 à 16h17

Bonjour Rdeuxderdeux,

Vous souffrez aujourd'hui d'un trouble anxieux, certes peut-être provoqué par un bad trip dû à la MDMA mais aujourd'hui celle-ci n'est plus impliquée dans ce trouble.

Le problème du trouble anxieux c'est que vos questionnements, vos doutes, votre hypervigilance, vos interprétations l'alimentent.

La première chose que vous devez essayez de faire c'est de considérer que ce trouble n'a rien d'inéluctable et surtout que VOUS pouvez y faire quelque chose. Attaquez-vous à votre stress en attachant moins d'importance à vos sensations, en laissant tomber ces pensées qui vous amènent à être en difficulté avec les gens (des pensées en fait la plupart du temps injustifiées), en lâchant prise autant que vous pouvez sur les symptômes que vous pourriez avoir.

C'est plus facile à dire qu'à faire et c'est une habitude qui prend du temps à venir mais vous verrez qu'en attachant moins d'importance à vos sensations désagréables d'un côté, en cherchant des activités agréables et qui vous occupent l'esprit de l'autre vous allez vous sentir mieux. La bad trip que vous avez fait a créé chez vous un trouble de dépersonnalisation mais en fait vous êtes la même personne. Lorsque vous dites "j'ai l'impression que ce que je dis n'a rien d'important" c'est vraiment dans votre tête, une représentation erronée qui vient notamment de cette impression que vous n'êtes plus tout à fait en phase avec vous-même. Et tout cela s'est transformé en trouble anxieux où vous êtes amené à douter de tout et à vous poser mille questions qui alimentent précisément le problème.

Sachez qu'il est normal de se poser de temps en temps des questions et d'éprouver des sensations bizarres. Tout le monde en passe par-là. Ces sensations c'est une défense de votre cerveau face au stress. Ce qui n'est pas normal et qui montre que c'est devenu un vrai trouble anxieux chez vous c'est que cela dure ou que cela revient quand vous subissez un stress. Néanmoins cela ne veut absolument pas dire que cela va aller de mal en pis ni que vous allez devenir fou. Simplement c'est le signe que la machine à stress de votre cerveau s'emballe et n'arrive plus à se calmer.

A nouveau, la meilleure chose que vous puissiez faire c'est de prendre la responsabilité de votre trouble et de considérer que vous pouvez faire quelque chose. Renseignez-vous sur ce qui peut vous faire du bien (plus que sur le trouble anxieux lui-même !) : les techniques de relaxation, qui peuvent être faites en compagnie d'un thérapeute (par exemple les ergothérapeutes) ou par vous-même ; les autres pistes thérapeutiques qui pourraient vous correspondre et qui traitent le stress (acupuncture, hypnose, etc.) et éventuellement oui un psy mais uniquement pour essayer de trouver des solutions et pas pour alimenter d'infinis questionnements.

Rdeuxderdeux vos questionnements, votre parole, vos problèmes sont tout à fait pris au sérieux ici. Vous avez une valeur et vous pouvez acquérir les connaissances et les techniques qui vous apprendront à mettre fin à votre trouble et à le contrôler.

Nous vous souhaitons de trouver la voie vers votre sérénité.

Cordialement,

le modérateur.